

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

BAB 3. NAFAS: JEMBATAN MENUJU SEMESTA  
CHAPTER 3. BREATH; A BRIDGE TO UNIVERSE

3 October 1972 pm in Woodlands, Bombay

SUTRAS:

SHIVA MENJAWAB:

1. WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS. SETELAH NAFAS MASUK (TURUN) DAN SESAAT SEBELUM NAFAS KELUAR, DI SANA BERKAHNYA.
2. KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.
3. ATAU KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER)
4. ATAU, KETIKA NAFAS SEMUANYA KELUAR DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. TEKHNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI.

SHIVA REPLIES:

1. RADIANT ONE, THIS EXPERIENCE MAY DAWN BETWEEN TWO BREATHS. AFTER BREATH COMES IN (DOWN) AND JUST BEFORE TURNING UP (OUT) – THE BENEFICENCE.
2. AS BREATH TURNS FROM DOWN TO UP, AND AGAIN AS BREATH CURVES FROM UP TO DOWN – THROUGH BOTH THESE TURNS, REALIZE.
3. OR, WHENEVER IN-BREATH AND OUT-BREATH FUSE, AT THIS INSTANT TOUCH THE ENERGY-LESS, ENERGY-FILLED CENTER.
4. OR, WHEN BREATH IS ALL OUT (UP) AND STOPPED OF ITSELF, OR ALL IN (DOWN) AND STOPPED – IN SUCH UNIVERSAL PAUSE, ONE’S SMALL SELF VANISHES. THIS IS DIFFICULT ONLY FOR THE IMPURE.

Keberanian yang hakikat, sang hakikat, selalu disini. Ia sudah ada disini. Keberanian yang hakikat ini, yang hakiki bukan untuk di capai di masa yang akan datang. ENKKAU adalah yang hakikat, keberanian yang hakiki, sekarang, disaat ini dan disini. Jadi ia bukanlah sesuatu yang harus diciptakan, sesuatu yang untuk ditemukan atau sesuatu yang untuk dicari. Pahami ini secara jelas, dengan begitu tehnik ini dapat dengan mudah di pahami dan juga dilakukan.

Pikiran adalah sebuah mekanisme “menginginkan.” Pikiran adalah selalu keinginan, selalu mencari sesuatu, selalu meminta sesuatu. Objek pikiran selalu di masa depan, pikiran sama sekali tidak peduli dengan saat ini. Tepat di moment saat ini pikiran tidak dapat bergerak, tidak ada ruang baginya. Pikiran membutuhkan masa depan supaya ia dapat bergerak. Pikiran dapat bergerak apakah di masa lalu atau di masa depan. Ia tidak dapat bergerak di saat ini, tidak ada ruang. Yang hakikat, keberanian yang hakiki ada di saat ini, dan pikiran selalu ada di masa depan atau di masa lalu, oleh karenanya tidak ada perjumpaan antara pikiran dengan yang hakikat.

Ketika pikiran mencari objek-objek duniawi tidaklah terlalu sulit. Permasalahannya masih jelas, dapat diselesaikan. Tetapi ketika pikiran mencari yang hakiki maka setiap usaha menjadi omong kosong, karena yang hakiki selalu sekarang di saat ini dan disini (here and now) sementara pikiran selalu ada disana di saat yang masa akan datang (then and there). Tidak ada perjumpaan. Oleh karenanya pahami hal yang paling mendasar ini, aturan pertama: engkau tidak dapat mencari yang hakikat. Engkau dapat menemukannya, tetapi tidak dengan mencarinya. Setiap usaha pencarian adalah hambatan.

Begitu engkau mencari engkau telah menjauh dari saat ini, menjauh dari dirimu, karena diri-MU selalu di saat ini. Si pencari yang mencari itu selalu di saat ini, sementara mencari adalah di masa depan, engkau tidak akan menjadi apa pun yang engkau cari itu. Lao Tzu mengatakan, “Jangan mencari, jika engkau mencari engkau akan melewatkannya. Jangan mencari dan temukanlah. Tidak mencari, dan bertemu”

Semua tehnik-tehnik ini hanyalah cara membawa pikiran yang berada di masa lalu dan berada di masa depan untuk berada di saat ini. Bahwa yang engkau cari sudah ada disini, selalu disini. Pikiran harus dirubah dari mencari menjadi tidak mencari. Ini sulit. Jika engkau memikirkannya secara intelektual ini akan sangat sulit. Bagaimana cara merubah dari pikiran yang mencari ke yang tidak mencari? Karena dengan begitu pikiran segera membuat ke-tidakmencari-an sebagai objeknya. Pikiran akan berkata, “Jangan mencari” lalu pikiran berkata “aku harus tidak mencari”, lalu pikiran berkata “Sekarang ke-tidakmencari-an adalah objekku. Sekarang aku menginginkan keadaan yang tanpa keinginan.” Pencarian sudah masuk lagi ke dalam pikiran, dan keinginan telah masuk melalui pintu belakang. Itu kenapa ada orang yang mencari objek-objek duniawi dan ada yang mencari objek-objek non-duniawi. Semua objek adalah duniawi karena “mencari” adalah yang disebut dunia.

Jadi engkau tidak dapat mencari apa pun yang bukan duniawi. Begitu engkau mencari, ia menjadi hal duniawi. Jika engkau mencari Tuhan, Tuhan yang engkau cari itu adalah bagian dari dunia. Jika engkau mencari Moksha – pembebasan- Nirvana, pembebasanmu menjadi duniawi, pembebasannya sebenarnya adalah sesuatu yang melampaui dunia, karena mencari adalah dunia, menginginkan adalah dunia. Oleh karenanya engkau tidak dapat menginginkan Nirvana, engkau tidak dapat menginginkan keadaan tanpa keinginan.

Jika engkau mencoba memahami ini dengan intelektual, ini akan menjadi membingungkan.

Shiva tidak mengatakan apa pun tentang hal ini, Ia segera melanjutkan dengan memberikan berbagai teknik. Teknik-teknik ini bukanlah intelektual. Shiva tidak mengatakan kepada Devi "Kebenaran yang hakikat itu ada disini. Jangan mencari-Nya dan engkau akan menemukan-Nya." Shiva segera memberi teknik. Teknik-teknik itu semuanya tidak intelektual. Lakukan, praktekkan teknik-teknik itu. Perubahan yang terjadi adalah sebagai akibat, hanyalah hasil bukan sebagai objek. Perubahan pikiran adalah hasil.

Jika engkau melakukan suatu teknik, pikiranmu akan berbalik arah dari perjalanannya ke masa depan atau ke masa lalu. Tiba-tiba engkau akan menemukan dirimu di saat ini. Itu kenapa Buddha telah memberikan berbagai teknik, Lao Tzu telah memberikan berbagai teknik, Krishna memberikan berbagai teknik. Tapi mereka telah memperkenalkan teknik-teknik mereka itu dengan konsep intelektual. Hanya Shiva yang berbeda. Ia langsung memberi teknik, dan tidak ada pemahaman intelektual, tidak ada pengantar intelektual, karena ia mengetahui bahwa pikiran sangat licik, hal yang paling curang. Pikiran dapat merubah apa pun menjadi masalah. Ke-tidakmencari-an pun akan menjadi masalah.

Ada orang-orang yang datang kepadaku dan bertanya bagaimana supaya tanpa keinginan. Mereka menginginkan tanpa-keinginan. Seseorang telah mengatakan pada mereka, atau mereka mungkin telah membacanya, atau mungkin mereka telah mendengar gossip-gossip spiritual bahwa jika engkau tidak menginginkan apa pun engkau akan mencapai kebahagiaan sejati, jika engkau tanpa keinginan engkau akan terbebaskan, jika engkau tanpa keinginan engkau akan terbebaskan dari penderitaan. Sekarang pikiran mereka mendambakan untuk mencapai keadaan tanpa penderitaan, sehingga mereka bertanya bagaimana caranya untuk tanpa keinginan. Pikiran mereka memainkan trik. Mereka tetap menginginkan, hanya saja objeknya berubah. Sebelumnya mereka menginginkan uang, mereka menginginkan keterkenalan, mereka menginginkan kehormatan, mereka menginginkan kekuasaan. Sekarang mereka menginginkan tanpa keinginan. Hanya objeknya yang berubah, dan mereka tetap sama, dan "menginginkan" mereka tetap sama. Tetapi sekarang keinginan telah menjadi lebih menipu.

Karena hal yang demikian, Shiva langsung memberi teknik tanpa pengenalan atau pengantar apa pun. Ia langsung berbicara tentang teknik. Teknik-teknik itu jika diikuti, segera merubah pikiranmu menjadi ada di saat ini. Dan ketika pikiran berada di saat ini, pikiran berhenti dan lenyap. Engkau tidak mungkin menjadi pikiran jika ada benar-benar di saat ini, sangat tidak mungkin. Hanya di saat ini, jika engkau ada di saat ini dan disini bagaimana mungkin engkau menjadi pikiran? Pikiran lenyap karena ia tidak dapat bergerak. Di saat ini (present) tidak ada ruang bagi pikiran untuk bergerak; engkau tidak dapat berfikir. Jika engkau benar-benar berada di saat ini, bagaimana engkau dapat bergerak? Pikiran berhenti, dan engkau mencapai keadaan tanpa pikiran.

Jadi hal yang sesungguhnya adalah tentang bagaimana menjadi ada di saat ini dan disini. Engkau dapat mencobanya, tapi usaha hanya akan membuktikan kesia-siaan, karena jika engkau membuat usaha menjadi ada di saat ini, lagi engkau bergerak ke masa depan. Moment saat ini terlewatkan oleh proses mencari "bagaimana untuk menjadi ada di saat ini?" Moment saat ini terlewatkan oleh usaha pencarian, dan pikiranmu kembali bergerak dan membuat semua impian mengenai masa depan seperti: suatu hari engkau akan berada di keadaan pikiran yang disana tidak ada gerakan, tanpa keinginan, tanpa

pencarian, dan disana akan ada kebahagiaan sejati – oleh karenanya bagaimana menjad ada di saat ini?

Shiva tidak mengatakan apa pun mengenai ini, Ia hanya memberi tehnik. Engkau lakukanlah ini, dan tiba-tiba engkau akan mendapati dirimu ada di saat ini disini. Dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah sang hakikat (the truth), dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah pembebasan, dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah nirvana.

Sembilan tehnik pertama adalah mengenai pernafasan. Oleh karenanya mari kita memahami sesuatu tentang pernafasan, setelah itu kita akan melanjutkannya dengan tehnik-tehnik itu. Kita bernafas terus menerus sejak dilahirkan sampai pada saat kematian. Segala sesuatu berubah diantara dua titik ini, kelahiran dan kematian. Segala sesuatunya berubah, tidak ada yang tetap sama, hanya pernapasan yang tetap di antara kelahiran dan kematian.

Si anak kecil menjadi remaja, dan remaja menjadi tua. Ia akan menjadi tua, tubuhnya menjadi jelek, sakit, semuanya berubah. Ia akan berbahagia, tidak bahagia, menderita, semuanya berubah. Tetapi apa pun yang terjadi diantara kelahiran dan kematian, seseorang harus bernafas. Apakah ia bahagia atau tidak bahagia, muda dan tua, sukses atau tidak sukses, siapa pun engkau, tidaklah penting, satu hal yang pasti: diantara dua titik ini (kelahiran dan kematian) engkau harus bernafas.

Bernafas adalah aliran yang terus menerus, tidak ada jeda yang mungkin. Bahkan jika untuk sesaat engkau lupa bernafas, engkau akan tidak ada. Oleh karenanya engkau tidak diwajibkan untuk bernafas. Karena kalau bernafas menjadi kewajiban ini akan menjadi susah. Seseorang bisa lupa bernafas untuk sesaat, dan tidak ada yang bisa dilakukan. Sungguh, bukanlah engkau yang bernafas, karena engkau tidak dibutuhkan. Ketika engkau tertidur lelap, nafas tetap berlanjut. Engkau tidak sadarkan diri, dan nafas tetap berlanjut, engkau dalam keadaan koma, dan nafas tetap berlanjut. Engkau tidak diperlukan untuk bernafas, bernafas adalah sesuatu yang terus terjadi tanpa memerlukanmu/usahamu.

Nafas adalah factor yang tetap ada dalam personalitasmu, ini adalah hal pertama. Nafas adalah hal yang paling utama dan mendasar dalam kehidupan, ini adalah hal kedua. Engkau tidak dapat tetap hidup tanpa nafas. Sehingga nafas dan hidup menjadi hal yang sama. Bernafas adalah mekanisme hidup. Dan hidup berhubungan erat dengan nafas. Oleh karenanya di India kita menyebutnya PRANA. Kita telah memberinya satu nama untuk keduanya – PRANA artinya vitalitas (energy/tenaga), kehidupan. Hidupmu adalah nafasmu.

Yang ke tiga, nafasmu adalah jembatan antara engkau dan tubuhmu. Terus menerus nafas menjembatani engkau dengan tubuhmu, menghubungkanmu, mengikatkanmu dengan tubuhmu. Tidak saja nafas itu menghubungkanmu dengan badanmu, nafas juga menjembatimu dengan semesta. Tubuh adalah alam semesta yang datang padamu, alam semesta yang lebih dekat denganmu.

Tubuhmu adalah bagian dari alam semesta. Segala sesuatu yang ada di tubuhmu adalah bagian dari semesta, setiap partikelnya, setiap selnya. Ini adalah pendekatan terdekat menuju adalah semesta. Nafas adalah jembatannya. Jika jembatannya putus, engkau tidak lagi berada di badan. Jika jembatannya putus, engkau tidak lagi di alam semesta, engkau bergerak menuju ke dimensi yang lain yang tidak diketahui, engkau tidak dapat

lagi ditemukan di dalam ruang dan waktu. Oleh karenanya, hal yang ke tiga adalah, nafas adalah juga jembatan antara engkau dengan ruang dan waktu.

Oleh karenanya nafas menjadi hal yang sangat signifikan, yang paling signifikan. Sehingga Sembilan tehnik pertama berkaitan dengan nafas. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan dapat kembali berada di momen saat ini. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan menemukan sumber hidup. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau dapat melampaui ruang dan waktu. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan berada di dunia dan juga berada melampaui dunia ini.

Nafas punya dua titik. Yang satu adalah dimana titik itu menyentuh tubuh dan alam semesta, dan titik yang lainnya adalah dimana ia menyentuhmu dan itu yang melampaui alam semesta. Kita hanya mengetahui satu bagian dari nafas. Yaitu ketika nafas bergerak menuju semesta, menuju tubuh, kita mengetahui ini. Tetapi nafas selalu bergerak dari tubuh ke yang “bukan tubuh”, dari “yang “bukan tubuh” menuju tubuh. Kita tidak mengetahui titik yang lainnya. Jika engkau menyadari satu titiknya, bagian yang lain dari jembatan nafas itu, ujung yang lainnya itu, sesegera itu engkau akan ditransformasikan, terpindahkan ke sebuah dimensi yang berbeda.

Tapi ingat, apa yang akan disampaikan oleh Shiva bukanlah yoga, tetapi ini adalah tantra. Yoga juga menggunakan nafas, tetapi penggunaan nafas di dalam yoga berbeda dengan penggunaan nafas di dalam tantra. Yoga berusaha mengatur nafas, membuatnya teratur, tersistematis. Jika engkau mengatur nafasmu kesehatanmu akan bertambah. Jika engkau mengatur nafasmu, jika engkau mengetahui rahasia pernafasan, usiamu akan menjadi lebih panjang, engkau akan hidup lebih sehat dan hidup lebih panjang. Engkau akan lebih kuat, terisi oleh lebih banyak energi, lebih perkasa, lebih hidup, muda dan segar.

Tetapi tantra tidak memperdulikan itu. Tantra tidak perdulu dengan pengaturan nafas, tetapi hanya menggunakan nafas sebagai tehniknya untuk masuk ke dalam. Seseorang tidak perlu mempraktekkan satu gaya bernafas tertentu, suatu system bernafas khusus, atau suatu irama bernafas tertentu, tidak. Seseorang harus bernafas apa adanya. Seseorang hanya perlu sadar akan beberapa titik di dalam proses bernafas.

Ada beberapa titik, tapi kita tidak sadar akan itu. Kita telah bernafas dan akan terus bernafas, -kita lahir bernafas sampai mati, tetapi kita tidak sadar akan beberapa titik-titik itu. Dan ini aneh. Manusia mencari, menjelajah hingga ke ruang angkasa. Manusia pergi ke bulan; bahkan manusia mencoba pergi lebih jauh, dari bumi menuju ruang angkasa, dan manusia belum juga mempelajari hal terdekat dengan dirinya. Ada beberapa titik di dalam bernafas yang belum engkau amati, dan titik-titik itu adalah pintu, pintu terdekat dari mana engkau bisa pergi ke dunia yang berbeda, ke diri (being) yang berbeda, ke kesadaran yang berbeda. Tetapi titik titik itu sangat halus.

Untuk mengamati bulan tidaklah sulit. Bahkan untuk mencapai bulan tidaklah terlalu sulit. Ini perjalanan yang kasar. ENgkau membutuhkan mekanisasi, membutuhkan tehknologi, engkau membutuhkan informasi-informasi yang dikumpulkan, lalu engkau dapat mencapai bulan. Bernafas adalah hal yang paling dekat denganmu, dan semakin dekat sesuatu itu, semakin sulit ia untuk di tangkap. Semakin dekat, semakin sulit; semakin jelas, semakin sulit. Nafas begitu denganmu dan lagi tidak ada jarak antara engkau dengan nafasmu. Atau, disana ada jarak yang sangat kecil sehingga engkau membutuhkan pengamatan yang teliti yang cermat, hanya dengan begitu engkau menyadari beberapa titik tersebut. Titik-titik tersebut adalah landasan dari tehnik-tehnik ini.

Sekarang, aku akan menjelaskan setiap tekniknya.

SHIVA MENJAWAB:

WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS. SETELAH NAFAS MASUK (TURUN) DAN SESAAT SEBELUM NAFAS KELUAR, DI SANA BERKAHNYA.

Inilah tekhniknya:

WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS.

Setelah nafas masuk, disana, turun, dan sesaat sebelum nafas keluar, disana, naik, - BERKAHNYA. Sadarlah akan dua titik ini, dan disanalah terjadinya. Ketika nafasmu masuk, amati. Untuk sesaat, atau seperseribu bagian saat, disana tidak ada nafas, sebelum nafas masuk, sebelum nafas keluar. Satu nafas masuk, lalu disana ada titik tertentu dan nafas berhenti. Lalu nafas keluar. Ketika nafas keluar, dan sekali lagi untuk satu momen, atau sepersekian saat/moment, nafas berhenti. Lalu nafas masuk.

Sebelum nafas berputar masuk atau berputar keluar, ada satu momen dimana engkau tidak bernafas. Disana, di moment itu pengalam itu memiliki kemungkinan untuk muncul, karena ketika engkau tidak bernafas engkau tidak ada di duni ini. Pahami ini: ketika engkau tidak bernafas engkau mati. Engkau masih ada, tetapi mati. Tapi moment yang seperti ini sangat pendek durasinya dan tidak pernah engkau amati.

Bagi tantra, setiap nafas yang keluar adalah kematian dan setiap nafas yang masuk adalah kelahiran kembali. Tarikan nafas yang masuk adalah kelahiran kembali; hembusan nafas keluar adalah kematian. Hembusan nafas yang keluar sinonim dengan kematian, nafas yang masuk sinonim dengan kehidupan. Jadi dalam setiap nafas engkau menemui ajalmu dan terlahir kembali. Jarak antara keduanya sangat pendek durasinya, tetapi dengan pengamatan yang tajam dan tulus dengan perhatian engkau dapat merasakan jarak itu. Jika engkau dapat merasakan jarak itu, Shiva mengatakan, disana berkahnya. Dan tidak ada lagi yang diperlukan. Engkau diberkati, engkau telah mengetahui, sesuatu telah terjadi.

Engkau tidak melatih nafasmu. Biarkan ia apa adanya. Kenapa tekhnik ini sangat sederhana? Tekhnik ini terlihat sederhana. Tekhnik yang sangat sederhana. Untuk mengetahui sang hakiki? Untuk mengetahui sang hakiki artinya mengetahui yang tidak lahir dan juga tidak mati, mengetahui elemen yang abadi yang selalu ada. Engkau dapat mengetahui nafas keluar, engkau dapat mengetahui nafas masuk, tetapi engkau tidak pernah mengetahui jarak diantara keduanya.

Cobalah. Seketika itu engkau akan menangkap titik tersebut, dan engkau bisa mendapatkannya, karena titik itu selalu ada disana. Tidak ada yang perlu ditambahkan kepadamu atau ke dalam strukturmu, titik itu selalu disana. Segala sesuatu sudah ada disana kecuali kesadaranmu. Jadi bagaimana melakukannya? Yang pertama, jadilah sadar akan nafas masuk. Perhatikanlah. Lupakan yang lain, lihat dan perhatikan saja nafas masuk, setiap gerakannya.

Ketika nafas menyentuh lubang hidungmu, rasakan disana. Biarkan nafasmu masuk. Bergerak dengan nafas dengan sadar sepenuhnya. Ketika engkau ke bawah, ke bawahlah, ke bawah bersama nafas, jangan melewatkan nafas. Jangan mendahului nafas

dan jangan ketinggalan, bergeraklah bersamaan dengan nafas. Ingatlah ini: Jangan mendahului, jangan mengikutinya seperti bayangan, jadilah bersamaan dengan nafas.

Nafas dan kesadaran harus menjadi satu. Nafas masuk, engkau masuk. Hanya dengan begitu ini menjadi mungkin untuk menangkap titik diantara dua nafas. Ini tidaklah mudah. Bergeraklah masuk bersama nafas, lalu bergeraklah keluar bersama nafas: masuk-keluar, masuk-keluar.

Buddha telah mencoba khususnya tehnik ini, jadi tehnik ini sudah menjadi tehnik Buddhist. Dalam terminology tehnik ini disebut dengan Anapanasati Yoga. Dan pencerahan Buddha berdasarkan tehnik ini, hanya ini.

Semua agama-agama di dunia, semua yang telah melihat di dunia-dunia ini, telah sampai melalui beberapa tehnik atau yang lain, dan semua tehnik-tehnik yang di pakai oleh mereka yang mencapai pencerahan ada dalam seratus dua belas tehnik ini. Tehnik yang pertama ini adalah sebuah tehnik buddhis. Tehnik ini telah diketahui sebagai tehnik Buddhist karena sang Buddha mencapai pencerahan melalui tehnik ini.

Buddha mengatakan, "Sadarlaha akan nafasmu saat nafasmu masuk, dan nafasmu keluar, masuk, dan keluar." Buddha tidak pernah mengatakan mengenai titik atau jarak/jeda pada nafas, karena tidak perlu. Buddha perfikir dan merasa jika engkau meperhatikan jarak/jeda itu, jarak di antara dua nafas, perhatian itu bisa mengganggu kesadaranmu. Oleh karenanya sang Buddha hanya mengatakan: "sadarlaha. Ketika nafas masuk, masuklah bersama nafas, dan ketika nafas keluar, ikutlah keluar bersama nafas. Lakukanlah hal sederhana ini: masuklah, keluarlah, bersama nafas." Ia tidak mengatakan hal apa pun yang lain berkaitan dengan tehnik ini.

Alasannya adalah Buddha berbicara pada orang biasa, dan bakhann jika diberitau mengenai jeda/intervallnya akan menjadi keinginan untuk memdapatkan jedanya. Keinginan untuk mendapatkan jeda itu akan menjadi hambatan bagi kesadaran, karena jika engkau menginginkan mendapatkan jeda/interval itu engkau akan menjaaauh dari yang sebenarnya. Nafas akan masuk, tetapi engkau akan menjauh dari nafas karena berusaha menginginkan interval itu yang mana interval itu berada di depan. Buddha tidak pernah mengatakan itu, oleh karenanya tehnik sang Buddha baru setengah.

Tetapi setengahnya yang lain akan mengikuti secara otomatis. Jika engkau mempraktekkan kesadaran akan nafas, awas terhadap nafas, tiba-tiba, suatu hari, tanpa engkau sadari, engkau akan sampai di interval nafas itu. Karena dengan kesadaranmu menjadi mapan, mendalam dan kuat, kesadaranmu menjadi terbingkai, seluruh semesta menjadi terbingkai, hanya nafasmu yang keluar masuk, seluruh arena hanya untuk kesadaramu, tiba-tiba engkau akan menyadari dan merasakan jeda yang dimana tidak ada nafas.

Ketika engkau bergerak bersama nafas dengan teliti dan telaten, ketika tidak ada nafas, bagaimana mungkin engkau tidak sadar? Engkau akan sadar bahwa tidak ada nafas, dan disaat itu engkau akan menyadari bahwasanya nafas tidak bergerak masuk tidak juga bergerak keluar. Nafas berhenti sepenuhnya. Dan dipemberhentian itu, disanalah BERKAHNYA.

Satu teknik ini cukup untuk berjuta-juta orang. Seluruh Asia telah mencoba dan hidup dengan teknik ini selama berabad-abad. Tibet, Cina, Jepang, Burma, Thailand, Sri Lanka, semua Asia kecuali India telah mencoba teknik ini. Hanya dengan satu teknik ini ribuan dan ribuan orang telah mencapai pencerahan. Dan ini hanya teknik pertama.

Tapi sayangnya karena teknik ini terasosiasi dengan nama sang Buddha, orang-orang hindu telah mencoba menghindarinya. Karena teknik ini semakin dikenal sebagai tekniknya umat Buddha, orang Hindu benar-benar melupakan ini. Dan bukan hanya itu, mereka juga menghindari teknik ini dengan alasan lain. Karena teknik ini adalah teknik pertama yang disampaikan oleh Shiva, banyak orang Buddhist telah mengklaim bahwa buku ini VIGYANA BHAIRAVA TANTRA, adalah sebuah buku umat Buddha, bukan buku orang Hindu.

Teknik ini bukan teknik Hindu atau pun Buddhist, teknik hanyalah sekedar teknik. Sang Buddha menggunakannya, tapi teknik ini sudah ada dari sebelum-sebelumnya. Buddha menjadi Buddha, seorang yang tercerahkan, karena teknik ini. Teknik ini ada lebih dulu dari sang Buddha, teknik ini sudah ada. Cobalah ini. Ini adalah salah satu teknik yang paling mudah, paling gampang, lebih sederhana dibandingkan dengan teknik-teknik yang lain. Aku tidak mengatakan ini sederhana untukmu. Teknik-teknik lain akan lebih susah. Itu kenapa teknik ini disampaikan sebagai teknik pertama.

Teknik ke dua, kesembilan teknik ini (Sembilan teknik pertama dari 112 teknik) berhubungan dengan nafas.

**KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN (PERGANTIAN) NAFAS INI, SADARI.**

Teknik ini masih sama, tapi dengan sedikit perbedaan. Penekanannya tidak lagi pada gap/pemberhentian, tapi pada perputaran. Nafas keluar dan nafas masuk membentuk sebuah lingkaran. Ingat, nafas masuk dan keluar bukan dua garis yang sejajar. Kita selalu berfikir bahwa mereka sejajar –nafas masuk dan nafas keluar. Apakah engkau berfikir bahwa nafas masuk dan nafas keluar ini sejajar? Tidak. Nafas masuk adalah setengah lingkaran dan nafas keluar adalah lingkaran yang setengahnya lagi.

Oleh karenanya pahami ini: Pertama, nafas masuk dan keluar membentuk sebuah lingkaran. Mereka bukan garis yang sejajar, karena garis yang sejajar tidak pernah bertemu/berpotongan di manapun. Yang kedua, nafas masuk dan nafas keluar bukanlah dua nafas, mereka adalah satu nafas. Nafas yang sama masuk dan lalu keluar, jadi pasti ada perputarannya di dalam. Nafas ini pasti memutar di suatu tempat. Pasti ada satu titik dimana nafas masuk menjadi nafas keluar.

Kenapa ditekankan pada perputarannya? Karena, Shiva mengatakan, **KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.** Sangat sederhana, tapi Shiva mengatakan: Sadari perputarannya maka engkau akan menyadari sang diri.

Kenapa pada perputarannya? Jika engkau tahu mengemudi engkau akan mengetahui gear (gigi) pada kendaraan. Setiap kali engkau mengganti gigi engkau harus melewati gigi



netral, yang mana sama sekali bukanlah gigi. Dari gigi satu engkau berpindah ke gigi dua atau dari gigi dua ke gigi tiga, tapi engkau harus selalu melewati gigi yang netral. Gigi yang netral itu adalah titik berputarnya. Di titik berputarnya itu gigi pertama menjadi gigi kedua dan gigi ke dua menjadi ke tiga. Ketika nafasmu masuk dan berputar keluar, nafas melewati gigi netral. Kalau tidak begitu nafas tidak bisa berputar keluar. Nafas melewati wilayah-wilayah netral.

Di wilayah netral itu engkau bukanlah badan dan bukan juga jiwa, bukan fisik bukan juga mental. Karena tubuh fisik adalah satu gigi (gear) dari dirimu (being) dan metal juga adalah gigi yang lain dari dirimu. Engkau bergerak dari satu gigi ke gigi yang lain, tetapi engkau harus melewati gigi netral yang mana engkau bukanlah tubuh fisik bukan juga pikiran. Di gigi netral itu engkau hanya ada, murni, polos, tidak terwujud, tanpa pikiran.

Itu kenapa banyak penekanan pada putaran nafas. Manusia adalah sebuah mesin, yang besar dan sangat rumit. Engkau memiliki banyak gigi (gears) di dalam tubuhmu, memiliki banyak gigi (gears) di dalam pikiranmu. Engkau tidak sadar akan mekanisme hebat ini, tapi engkau adalah sebuah mesin yang hebat. Dan bagus kalau engkau tidak menyadarinya, jika tidak begitu engkau bisa gila. Tubuh kita adalah mesin yang sangat hebat sehingga jika kita menciptakan mesin/pabrik yang setara dengan tubuh manusia, pabrik ini akan menghabiskan empat mil persegi dan bisingsnya pabrik itu akan mengganggu hingga seluas seratus mil persegi.

Tubuh adalah alat mekanis yang hebat, yang terhebat. Engkau memiliki berjuta-juta sel dan setiap selnya itu hidup. Jadi, engkau adalah sebuah kota besar dengan tujuh puluh juta sel, ada tujuh puluh juta penduduk di dalam dirimu, dan seluruh kota berjalan dengan hening, dengan halus dan mulus. Setiap saat mekanisme itu berjalan. Sangat rumit. Teknik ini akan berkaitan dengan banyak titik di banyak mekanisme tubuh dan di mekanisme pikiran. Tetapi penekanannya selalu pada titik-titik itu akan terjadi secara tiba-tiba engkau menyadari bahwa engkau bukanlah bagian dari mekanisme itu –ingatlah ini. Tiba-tiba engkau menyadari engkau bukanlah bagian dari mekanisme itu. Ada saat-saat dimana engkau mengganti gigi (gears).

Sebagai contoh, di malam hari ketika engkau terlelap di dalam tidur engkau mengganti gigi (gears), karena di siang hari engkau memutuskan satu mekanisme yang lain untuk kesadaran jaga –bagian lain dari pikiran yang berkerja. Lalu engkau terlelap dalam tidur, dan bagian mekanisme pikiran yang untuk di siang hari tidak berkerja. Bagian lain dari pikiran berkerja, dan di sana ada jarak, ada sebuah interval, sebuah putaran. Giginya berubah. Di pagi hari ketika engkau bangun lagi, gigi (gear) ini berubah lagi. Engkau duduk dengan hening, dan tiba-tiba ada seseorang yang mengatakan sesuatu dan membuatmu marah, engkau berpindah lagi ke gigi yang lain. Itu kenapa segala sesuatu berubah.

Jika engkau marah, nafasmu akan segera berubah. Nafasmu menjadi terganggu, dan kacau. Ada getaran yang akan masuk ke dalam nafasmu, engkau akan merasa seperti tercekik. Seluruh tubuhmu ingin melakukan sesuatu, ingin menghamburkan sesuatu, hanya dengan begitu rasa tercekik itu menghilang. Nafasmu akan berubah, darahmu akan mengambil ritme yang lain, gerakan yang lain. Bahan kimia yang berbeda akan harus dilepaskan di dalam tubuh, semua system kelenjar akan mengalami perubahan. Engkau menjadi seseorang yang berbeda ketika engkau marah.

Sebuah mobil terparkir, engkau menghidupkannya. Jangan masukkan gigi, biarkan saja netral. Mobil ini akan terus hidup, begetar, tetapi tidak dapat bergerak, mobilnya akan

panas. Itu kenapa ketika engkau marah dan engkau tidak melakukan sesuatu engkau akan menjadi panas. Mekanismenya telah siap untuk bergerak dan melakukan sesuatu dan engkau tidak melakukan sesuatu –engkau akan menjadi panas. Engkau adalah sebuah mekanisme, tapi tentu saja bukan hanya sebuah mekanisme. Engkau lebih dari sekedar mekanisme, tetapi sesuatu yang lebih harus ditemukan. Ketika engkau memasukkan gigi (gear), segala sesuatu berubah di dalam dirimu. Ketika engkau berubah gigi, ada putaran disana.

Shiva mengatakan,

**KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.**

Sadari putarannya. Tapi ini sangat singkat, dibutuhkan pengamatan yang sangat teliti dan cermat. Dan kita tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk melakukan pengamatan, kita tidak dapat mengamati sesuatu. Jika aku mengatakan kepadamu, "amati bunga ini, amati bunga ini yang kuberikan kepadamu" engkau tidak mampu mengamatinya. Untuk sesaat engkau melihatnya, lalu segera engkau memikirkan hal yang lain. Mungkin saja engkau memikirkan tentang bunga itu, tetapi bukan tentang SANG BUNGA. Engkau bisa saja memikirkan tentang bunga itu, tentang betapa indahnya, kalau begitu engkau telah berpindah dari pengamatan pada bunga itu. Sehingga bunga itu tidak lagi dalam pengamatanmu, areamu telah berubah. Engkau mungkin mengatakan oh ini merah, ini biru, ini putih, dan engkau telah berpindah dari pengamatan. Pengamatan artinya tetap bersama bunga tersebut tanpa kata, tanpa ucapan, tanpa ada gelembung pikiran di dalam, hanya tetap ada bersama bunga. Jika engkau tetap bisa bersama bunga selama tiga menit, benar-benar tiga menit, tanpa gerakan pikiran, maka akan terjadi, Berkahnya. Engkau akan menyadarinya.

Tapi kita sama sekali bukan pengamat. Kita tidak sadar, kita tidak terjaga, kita tidak memperhatikan segala sesuatu. Kita terus melompat-lompat. Ini adalah bagian dari warisan kita, warisan dari sisi monyet kita. Pikiran kita adalah pertumbuhan dari pikiran monyet, sehingga si pikiran monyet ini terus bergerak. Pikiran monyet ini terus melompat kesana kemari. Si monyet ini tidak dapat duduk dan diam. Oleh karenanya sang Buddha banyak menekankan pada duduk saja tanpa gerakan apa pun, dengan begitu si pikiran monyet ini dicegah kemana-mana sesuka hatinya.

Di Jepang mereka punya satu jenis meditasi yang khusus, mereka menyebutnya Zazen. Kata 'Zazen' dalam bahasa Jepang artinya 'hanya duduk/duduk saja, tidak melakukan apa-apa.' Tidak ada gerakan yang diperbolehkan. Seseorang hanya boleh duduk seperti patung, mati, tidak bergerak sama sekali. Tapi tidak perlu duduk selama bertahun-tahun juga. Jika engkau mampu mengamati perputaran nafasmu tanpa gerakan sedikit pun di dalam pikiranmu, engkau akan memasukinya. Engkau akan memasuki dirimu atau memasuki yang melampaui di dalam dirimu.

Kenapa putaran ini sangat penting? Ini penting karena, dalam putaran itu nafas membiarkanmu bergerak ke arah yang berbeda. Nafas bersama denganmu ketika masuk, dan kembali bersamamu ketika nafas keluar. Tetapi pada saat putaran nafas engkau tidak bersama nafas dan nafas tidak bersamamu. Di saat itu nafas berbeda denganmu dan engkau berbeda dengan nafas: Di saat itu, jika nafas adalah hidup, maka engkau mati, jika nafas adalah tubuhmu maka engkau bukanlah tubuhmu, jika bernafas adalah mentalmu/pikiranmu maka engkau bukanlah mental/pikiranmu itu,..disaat itu.

Aku ingin tahu apakah engkau telah mengamatinya atau belum: Jika engkau menghentikan nafasmu, pikiran seketika berhenti. Jika engkau menghentikan nafasmu sekarang, seketika itu pikiranmu berhenti, pikiran tidak dapat berfungsi. Nafas yang berhenti mendadak dan pikiran juga ikut berhenti. Kenapa? Karena mereka diputuskan. Hanya nafas yang bergerak, yang mengalir yang terhubung dengan pikiran, dengan badan. Nafas yang tidak bergerak tidak terhubung. Pada saat itu engkau ada di gigi netral. Mobil yang hidup, mobil itu menciptakan kebisingan, dan siap berjalan, tetapi giginya masih belum masuk, jadi body mobil ini dan mekanisme mobil tidak berhubungan. Mobil itu terbagi dua, siap dijalankan, tetapi mekanismenya yang untuk berjalan belum dihubungkan.

Hal yang sama terjadi ketika nafas mulai memutar. Engkau tidak berhubungan dengan nafas. Di saat ini engkau dengan mudah menjadi sadar mengenai siapa engkau sebenarnya. Apa sebenarnya makhluk (being) ini? Menjadi apakah ini? Siapakah di dalam rumah yang disebut badan ini? Siapakan tuan rumahnya? Apakah aku hanya sekedar rumah atautakah ada tuan rumahnya juga? Apakah aku hanya sebuah mekanisme atau adakah sesuatu yang lain yang masuk ke dalam mekanisme itu? Pada jeda putaran itu, di putarann yang seperti ada pemberhentian disana, Shiva berkata, SADARI. Ia berkata sadari saja perputaran itu, dan engkau menjadi jiwa yang sepenuhnya tersadarkan.

Tekhnik ke tiga:

ATAU KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER)

Kita terbagi menjadi pusat dan pinggir. Tubuh adalah bagian pinggir, kita mengetahui tubuh, kita mengetahui yang di bagian luar ini, di pinggir. Kita mengetahui lingkaran ini, kita mengetahui garis pinggir dari lingkaran ini, tetapi kita tidak mengetahui titik tengahnya. Ketika nafas keluar bertemu dengan nafas masuk, ketika mereka menjadi satu, ketika engkau tidak dapat mengatakan apakah ini nafas masuk atau nafas keluar, ketika sulit untuk menandai dan mendefinisikan ini nafas keluar atau nafas masuk, ketika nafas telah masuk ke dalam dan mulai bergerak keluar, disana ada momen penyatuan. Disana nafas tidak keluar juga tidak masuk. Nafas menjadi statis. Ketika nafas bergerak keluar ia bersifat dinamis, ketika nafas masuk ia bersifat dinamis. Ketika nafas tidak masuk dan tidak juga keluar, ketika ada keheningan dan kesunyian disana, tidak bergerak, engkau berada sangat dekat dari pusat lingkaran. Titik temu antara nafas masuk dan nafas keluar adalah pusatmu.

Lihatlah ini dengan cara begini: Ketika nafas masuk, masuknya kemana di dalam? Nafas itu masuk ke pusat dirimu dan menyentuh pusatmu. Ketika nafas keluar, dari mana keluarnya ia? Nafas ini bergerak keluar dari pusatmu. Pusat dirimu haruslah tersentuh. Itu kenapa para mistikus Tao dan juga mistikus Zen mengatakan kepala bukanlah pusatmu tetapi pusar adalah pusatmu. Nafas masuk ke pusar, lalu keluar. Nafas masuk ke pusat.

Seperti yang kukatakan, nafas adalah jembatan antara engkau dan tubuhmu. Engkau mengetahui tubuhmu, tetapi engkau tidak mengetahui dimana pusatmu. Nafas terus masuk ke pusatmu lalu keluar, tetapi kita mengambil tidak cukup nafas. Oleh karenanya, biasanya nafas tidak benar-benar sampai di pusat, sekarang, setidaknya, nafas ini tidak sampai ke pusat. Itu kenapa setiap orang merasa tidak berada di pusat (off-center). Di seluruh dunia modern, mereka yang dapat berfikir merasa mereka melewati pusat mereka.

Coba lihat anak kecil yang tidur, amati nafasnya. Nafas masuk; perutnya kembung seluruhnya. Dadanya tetap datar dan tidak terpengaruh. Itu kenapa anak kecil tidak memiliki dada, hanya perut, dan perut yang sangat dinamis. Nafas masuk perutnya menjadi kembung, nafasnya keluar perutnya menjadi kempes, perutnya bergerak. Anak-anak berada di pusat mereka. Itu kenapa anak-anak sangat bahagia, terisi oleh kebahagiaan, terisi oleh energy dan kekuatan, tidak pernah lelah, berlimpah, dan selalu ada di saat ini tanpa masa depan tanpa masa lalu.

Seorang anak bisa marah. Ketika ia marah, ia marah secara total, ia menjadi kemarahan. Dan kemarahannya juga indah. Ketika seseorang berada dalam kemarahannya secara total, kemarahan memiliki keindahannya sendiri, karena totalitas selalu memiliki keindahan.

Engkau tidak dapat menjadi marah dan cantik, engkau akan menjadi jelek, karena setengah-setengah selalu jelek. Dan tidak saja dengan kemarahan. Ketika engkau mencintainya menjadi jelek, karena engkau mencintainya setengah-setengah, terpecah, dan tidak secara total. Lihat wajahmu ketika engkau mencintainya seseorang, bercinta. Bercinta di depan cermin dan lihatlah wajahmu, ini akan terlihat jelek, seperti binatang. Di dalam cinta wajahmu juga menjadi jelek. Kenapa? Cinta selalu adalah konflik, engkau menggenggam sesuatu. Engkau memberi dengan tidak ikhlas. Bahkan di dalam cinta engkau tidak total, tidak memberi secara total, tidak menyeluruh.

Seorang anak bahkan dalam kemarahannya dalam kekerasannya tetap total. Wajahnya menjadi bercahaya dan indah. Ia berada disini dan saat ini. Kemarahannya tidak peduli dengan masa lalu atau pun esok hari, ia tidak perhitungan, ia hanya marah. Anak-anak berada pada pusat mereka. Ketika engkau berada di pusatmu engkau selalu total. Apa pun yang engkau lakukan akan menjadi sebuah tindakan yang totalitas. Ketika engkau terpecah, ketika engkau tidak berada dipusatmu, apa pun yang engkau lakukan hanya akan menjadi kepingan kecil dari dirimu. Ketotalitasanmu tidak merespon, hanya sebagian saja, dan yang sebagian ini menentang yang keseluruhan, inilah yang menciptakan kejelekan.

Kita semua dulu adalah anak-anak. Kenapa ketika kita bertumbuh nafas kita menjadi dangkal? Tidak pernah mencapai perut, tidak pernah menyentuh pusat. Jika nafas dapat turun sampai ke bawah dan lebih ke bawah lagi pernapasan akan menjadi berkurang kedangkalannya, tetapi nafas hanya menyentuh dada dan kemudian keluar. Nafas mu tidak pernah sampai ke pusat. Engkau takut dengan pusat itu, karena jika engkau mencapai pusat engkau akan menjadi total. Jika engkau tidak total dan hanya menjadi kepingan-kepingan, inilah mekanisme untuk menjadi setengah-setengah dan kepingan-kepingan.

Engkau mencintainya, jika engkau bernafas dari pusat, engkau akan mengalir dalam totalitas. Engkau takut. Engkau takut menjadi rapuh, menjadi begitu terbuka kepada seseorang, kepada setiap orang. Engkau bisa menyebutnya kekasihmu, engkau bisa menyebutnya yang terkasih, tetapi engkau takut. Selalu ada orang lain disana. Jika engkau rapuh secara total, terbuka, engkau tidak mengetahui apa yang akan terjadi. Dan engkau benar-benar ada dalam tempat yang berbeda. Engkau takut menjadi sepenuhnya diberikan kepada orang lain. Engkau tidak dapat bernafas, engkau tidak dapat mengambil nafas yang mandalam. Engkau tidak dapat merelaksasikan nafasmu sehingga engkau nafasmu

bisa mencapai pusat, karena begitu nafasmu sampai di pusat setiap tindakanmu akan menjadi total.

Karena engkau takut menjadi total, engkau bernafas dengan dangkal. Nafasmu ada di level minimum tidak di level maksimum. Itu kenapa kehidupan seperti tanpa kehidupan. Jika engkau hanya bernafas di level minimum, kehidupan ini seperti tanpa kehidupan. Engkau menjalani hidup di level minimum, tidak di level maksimum. Engkau dapat hidup di level maksimum, dengan begitu hidup menjadi berkelimpahan. Tapi akan ada kesulitan disana. Engkau tidak dapat hidup sebagai suami, tidak dapat hidup sebagai istri, jika hidup begitu berkelimpahan. Segala sesuatunya akan menjadi sulit.

Jika hidup berkelimpahan, cinta akan berkelimpahan. Dan engkau tidak dapat hanya lengket kepada satu orang saja. Dan engkau akan mengalirkan cintamu ke semua arah, semua dimensi terisi olehmu. Dan pikiran merasa dalam keadaan bahaya, dan lebih memilih untuk tidak hidup. Semakin mati engkau, semakin aman dirimu. Semakin mati dirimu semakin semuanya semakin dibawah kendali. Engkau dapat mengendalikan, engkau tetap menjadi tuan. Engkau merasa dirimu sebagai seorang tuan karena engkau dapat mengendalikan. Engkau mengontrol amarahmu, engkau dapat mengendalikan cintamu, engkau dapat mengendalikan sesuatu. Tetapi pengendalian yang seperti ini hanya mungkin di level energymu yang terendah.

Setiap orang sesekali pasti pernah merasakan berada pada keadaan yang secara tiba-tiba merasakan perubahan dari level yang minimum ke level yang maksimum. Engkau pergi ke sebuah bukit. Seketika engkau keluar dari kota dan penjara kota. Engkau merasa bebas. Langit begitu luas, dan hutan yang hijau, dan ketinggiannya menyentuh awan. Seketika itu engkau mengambil nafas yang dalam. Engkau mungkin tidak mengamati hal ini.

Sekarang jika engkau pergi ke bukit, amati. Sebenarnya bukanlah bukit itu yang membuat perubahan. Tetapi nafasmu. Engkau mengambil nafas yang dalam. Engkau bergumam, Ah! Ah! Engkau menyentuh pusat itu. Untuk sesaat engkau menjadi total dan semuanya menjadi berkah kebahagiaan. Berkah kebahagiaan itu tidak bersumber dari bukit itu, berkah kebahagiaan itu datang dari pusatmu, engkau telah menyentuhnya secara tiba-tiba.

Engkau dipenuhi ketakutan di kota. Di mana-mana ada banyak orang dan engkau berusaha mengendalikan. Engkau tidak dapat berteriak, engkau tidak bisa tertawa. Sungguh malang. Engkau tidak dapat bernyanyi di jalanan dan menari. Engkau takut, ada polisi disekitar situ, atau para pemuka agama, para ulama atau orang-orang yang menghakimi, atau parapolitikus dan para moralist. Selalu ada seseorang yang siap menghamikimu dan menyalahkanmu, sehingga engkau tidak dapat menari begitu saja di jalanan.

Bertrand Russell suatu ketika mengatakan “aku mencintai peradaban, tapi kita telah mencapai peradaban ini dengan pengorbanan dan biaya yang sangat besar.” Engkau tidak dapat menari di jalanan, tetapi engkau pergi ke stasiun/tempat di bukit dan tiba-tiba engkau dapat menari. Engkau sendirian bersama langit, dan langit bukanlah sebuah penjara. Langit adalah sebuah keterbukaan, terbuka dan terus terbuka, luas dan tak terbatas. Seketika itu engkau mengambil nafas yang dalam yang menyentuh pusat dan berkah kebahagiaan dan kenikmatan. Dalam satu dua jam, bukit itu akan lenyap. Engkau masih disitu, tetapi bukit itu lenyap.

Kekhawatiranmu kembali lagi. Engkau berpikir untuk menelepon ke kota, untuk menulis pesan kepada istrimu, atau engkau berfikir setelah tiga hari engkau akan meninggalkan bukit itu. Dan engkau kembali.

Nafas itu bukanlah sungguh-sungguh darimu, terjadi begitu saja dengan sendirinya. Karena perubahan situasi gigi (gear) mendadak berubah. Engkau berada di sebuah tempat yang baru, engkau tidak dapat bernafas dengan cara yang lama, jadi untuk sesaat satu nafas baru masuk. Nafas ini menyentuh pusatmu, dan engkau merasakan kebahagiaan dan kenikmatan.

Shiva mengatakan setiap saat engkau menyentuh pusat itu, atau jika engkau tidak menyentuhnya engkau dapat segera menyentuhnya. Ambillah nafas yang dalam dan perlahan. Sentuh pusat itu, jangan bernafas dari dada, inilah triknya. Peradaban, pendidikan, moralitas, itu semua telah menciptakan nafas yang dangkal. Akan sangat bagus jika engkau pergi mendalam ke pusat itu, karena jika tidak engkau tidak akan dapat mengambil nafas yang mendalam.

Hanya jika umat manusia menjadi tidak menekan, tidak menahan-nahan pada sex, manusia benar-benar tidak dapat bernafas. Jika nafas pergi mendalam sampai ke kedalaman perut, ini akan memberikan energy kepada pusat sex. Nafas yang mendalam ini akan menyentuh pusat seks dan memijatnya dari dalam. Pusat sex akan menjadi lebih aktif, lebih hidup. Peradaban sangat takut dengan sex. Kita tidak mengizinkan anak-anak kita menyentuh pusat sex mereka, organ sex mereka. Kita berkata, "Stop! Jangan Sentuh."

Lihatlah pada seorang anak ketika mereka menyentuh pusat sexnya, lalu katakan "berhenti" lalu perhatikan nafasnya. Ketika engkau mengatakan "Berhenti, jangan menyentuh kemaluanmu!" Nafasnya akan menjadi dangkal sesegera itu. Karena tidak saja tangannya yang menyentuh kemaluannya, jauh di dalam, nafasnya juga menyentuh pusat sex ini. Dan jika nafas terus menerus menyentuh pusat ini, akan sulit untuk menghentikan tangannya. Jika tangannya berhenti, dan biasanya ini dibutuhkan, nafasnya akan mengikuti tidak masuk jauh ke dalam dan menyentuh pusat sexnya. Dan tetap dangkal.

Kita takut dengan sex. Bagian terendah dari tubuh tidak saja rendah secara fisik, tetapi juga secara nilai menjadi rendah. Sex selalu saja dihakimi sebagai rendah. Sehingga jangan pergi ke dalam sana, tetapkan dangkal. Sayangnya kita hanya bisa bernafas ke arah bawah. Jika beberapa penceramah/pengkotbah dibiarkan, bisa saja mereka akan merubah semua mekanisme bernafas ini. Mereka hanya akan mengizinkanmu bernafas ke arah atas ke arah kepala. Dengan begitu engkau tidak akan merasakan sex samasekali.

Jika kita ingin menciptakan umat manusia yang tanpa sex, maka kita harus mengubah system bernafas. Nafas harus masuk ke kepala, ke cakra ke tujuh SAHASRA, pusat ke tujuh yang berada di atas kepala, lalu kembali ke mulut. Arus nafasnya harus seperti ini: Dari mulut ke cakra ke tujuh, sahasra. Nafas tidak boleh masuk dalam ke bawah karena akan berbahaya. Semakin dalam engkau masuk ke bawah, semakin dekat engkau dengan lapisan biologi. Engkau sampai di titik pusat, dan pusat itu berada dekat dengan pusat sex, sangat dekat. Dan harus dekat, karena seks adalah kehidupan.

Lihatlah ini dengan cara seperti ini: Nafas adalah kehidupan dari atas ke bawah; seks adalah kehidupan dari sudut yang lain, dari bawah ke atas. Energi sex mengalir dan energy nafas mengalir. Aliran nafas ada di bagian atas tubuh dan aliran sex berada di bagian bawah tubuh. Ketika keduanya bertemu, mereka menciptakan kehidupan. Ketika

keduanya bertemu menciptakan biologi, bio-energi. Oleh karenanya jika engkau takut dengan sex, pisahkan keduanya, jangan biarkan keduanya bertemu. Sesungguhnya, manusia-manusia modern adalah manusia-manusia yang dikebiri, itu kenapa kita tidak memahami nafas, dan sutra/ayat ini akan menjadi sulit untuk dipahami.

Shiva mentakan: KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER). Ia menggunakan istilah yang sangat bertentangan yaitu; Tanpa energy (Energy-less), energy terisi penuh (energy-filled). Ini menjadi tanpa energy karena tubuhmu, pikiranmu, tidak dapat memberi energy pada pusat. Energi tubuhmu tidak disana, energy dari pikiranmu tidak disana, oleh karenanya ini tanpa energy (energy-less) selama engkau mengetahui identitasmu. Tetapi ini adalah terisi penuhnya energy (energy-filled) karena sumber energinya berasal dari alam semesta, bukan berasal dari energi tubuhmu.

Energi tubuhmu hanyalah energy bahan bakar. Tidak lain dari sekedar bahan bakar minyak. Engkau memakan sesuatu, engkau minum sesuatu, ini menciptakan energy. Hanya memberi bahan bakar pada tubuh. Berhenti makan dan minum maka tubuhmu akan mati. Tentu tidak sekarang, sekurang-kurangnya membutuhkan tiga bulan, karena engkau memiliki cadangan bahan bakar. Engkau telah mengumpulkan banyak energy. Tubuhmu dapat tetap beroperasi selama tiga bulan tanpa harus diisi bahan bakar. Masih tetap bertahan, karena memiliki cadangan. Cadangan yang digunakan disaat gawat darurat, keadaan gawat apa pun, engkau membutuhkannya.

Energi bahan bakar ini. Pusat dirimu tidak mendapatkan cukup energy. Itu kenapa Shiva mengatakan ini tanpa energy. Pusat ini tidak bergantung pada makan dan minumm. Pusat ini berkaitan dengan sumber di alam semesta, energy alam semesta (cosmic energy). Itu kenapa ia mengatakan; TANPA ENERGI, PUSAT PENGISIAN PENUH ENERGI. Di saat engkau dapat merasakan pusat dari mana nafas keluar dan masuk, titik dimana nafas menyatu, pusat itu, jika engkau menyadarinya, lalu pencerahan terjadi.

Tekhnik ke empat:

ATAU, KETIKA NAFAS SEMUANYA KELUAR DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. TEKNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI.

Tapi ini menjadi sulit karena, ia mengatakan, TEKNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI. Tetapi siapakah yang murni? Ini sulit bagimu, engkau tidak dapat mempraktekkannya. Tapi terkadang engkau dapat merasakannya secara tiba-tiba. Engkau sedang menyetir mobil dan engkau merasa aka nada sebuah kecelakaan. Nafas berhenti. Jika nafas sedang keluar, ia akan tetap di luar. Jika nafas lagi di dalam, ia akan tetap di dalam. Di keadaan yang gawat darurat seperti itu engkau tidak dapat bernafas, engkau tidak dapat melakukannya. Segala sesuatu berhenti, berangkatlah.

ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. Dirimu yang kecil hanyalah kegiatan sehari-hari. Di dalam keadaan darurat engkau tidak bisa mengingatnya. Siapakah engkau, namamu, jumlah tabungan, derajatmu, semuanya, menguap begitu saja. Mobilmu sedang meluncur ke mobil yang

lain, dan satu momen lagi dan aka nada kematian disana. Dalam keadaan yang seperti ini aka nada suatu perhentian (pause). Bahkan bagi yang tidak murni akan ada berhenti (pause) disana. Tiba-tiba nafas berhenti. Jika engkau bisa sadar disaat itu, engkau mencapai tujuan.

Biksu-biksu Zen telah sering mencoba tehnik ini di Jepang. Itu kenapa metode mereka terlihat aneh, tidak masuk akal, nyeleneh. Mereka telah melakukan hal-hal yang tidak masuk akal. Seorang guru akan melemparkan seseorang keluar rumah. Tiba-tiba guru menampar muridnya tanpa ada basa-basi atau alasan apa pun, tanpa ada sebab apa pun.

Engkau duduk dengan gurumu dan semuanya baik-baik saja. Engkau mengobrol, dan ia mendadak memukulimu untuk menciptakan pemberhentian itu. Jika ada penyebab disana, keterberhentian itu tidak dapat diciptakan. Jika engkau telah berbuat jahat kepada gurumu dan ia mulai memukulmu karena ada sebabnya, pikiranmu akan mengerti; "aku telah menjahatinya, dan ia memukuku."

Sungguh, pikiranmu mengharapkan ini, sehingga tidak ada jarak (gap) disana. Tetapi ingat, seorang guru Zen tidak akan memukulmu jika engkau menjahatinya, dia malah akan tertawa, karena tawa itu juga bisa menciptakan keterberhentian itu. Engkau menjahatinya dan engkau mengatakan omong kosong padanya, dan engkau megharapkan guru Zen itu untuk marah. Tetapi ia mulai tertawa dan menari. Itu begitu tiba-tiba, ini akan menciptakan keterberhentian itu (pause). Engkau tidak dapat memahaminya. Jika engkau tidak dapat memahami pikiran akan berhenti, dan ketika pikiran berhenti, nafas berhenti. Berlaku kebalikannya, jika nafas berhenti, pikiran berhenti. Jika pikiran berhenti, nafas berhenti.

Engkau menghormati guru dan engkau merasa baik-baik saja, dan engkau berfikir, "Sekarang guru pasti suka" dan tiba-tiba ia mengambil tongkatnya dan mulai memukulimu, dan tanpa belas kasih, karena guru-guru Zen tanpa belaskasihan. Ia mulai memukulimu, engkau tidak dapat memahami apa yang terjadi. Pikiran berhenti, disana ada keterberhentian sesaat(pause). Jika engkau mengetahui tehniknya, engkau dapat mencapai dirimu.

Ada banyak cerita seseorang mencapai kebudhaan/keterjagaan karena sang Guru secara tiba-tiba memukulinya. Engkau tidak dapat memahaminya, omong kosong apa ini. Bagaimana mungkin seseorang menjai keбуддhaan dengan dipukuli oleh orang lain, atau dengan dilemparkan keluar melalui jendela oleh seseorang? Bahkan jika seseorang membunumu, engkau tidak dapat mencapai keбуддhaan. Tetapi jika engkau mengerti tehnik ini, akan sangat mudah untuk dipahami.

Di barat khususnya, dalam tiga puluh atau empat puluh tahun terakhir Zen telah menjadi hal yang sangat biasa, seperti fashion saja. Tetapi hanya jika mereka mengetahui tehnik ini, mereka tidak dapat memahami Zen. Mereka dapat menirunya, tetapi barang tiruan tidak berguna. Malahan berbahaya. Ini bukanlah sesuatu untuk ditiru.

Seluruh tehnik Zen bersumber dari tehnik ke empat yang diajarkan oleh Shiva. Tapi ini lah malangnya. Sekarang kita harus mengimpor Zen dari Jepang karena kita telah kehilangan tradisi ini. Kita tidak mengetahuinya. Shiva sangat hebat dan sagat pandai dalam tehnik ini. Ketika ia datang untuk menikahi Devi dan Indianya (BARAT), prosesinya, seluruh kota pasti merasakan keterberhentian sesaat (pause) ini, seluruh kota.

Ayah Devi tidak setuju menikahkan anaknya kepada seorang gelandangan (hippie) ini, Shiva adalah gelandangan yang asli, yang original. Ayah Devi sepenuhnya menentang



Shiva, dan tidak ada seorang ayah pun yang mengizinkan pernikahan seperti ini. Jadi kita tidak dapat mengatakan apa pun untuk menentang ayah Devi. Tidak ada seorang ayah pun yang akan mengizinkan putrinya menikahi Shiva. Tetapi Devi bersikukuh sehingga ayahnya terpaksa menyetujuinya, tidak senang, dengan ogah-ogahan, tetapi setuju.

Dan berlangsunglah prosesi pernikahan. Dikatakan orang-orang datang berlarian melihat Shiva dan prosesinya. Seluruh India (bharat) pasti telah menggunakan LSD, ganja. Mereka semua sedang tinggi. Dan sungguh, LSD dan ganja hanyalah sebuah permulaan. Shiva mengetahui, teman-temannya, murid-,muridnya mengetahui psychedelic terhebat, SOMA RASA. Adous Huxley telah memberi nama pada psychedelic yang hebat dengan nama "soma" hanya karena Shiva. Semua orang sedang tinggi, mereka menari, berteriak, tertawa. Seluruh kota sedang terbang tinggi. Dan pasti telah mengalami keberhentian sesaat itu.

Sesuatu yang tiba-tiba, tidak diharapkan, hal yang tidak dapat dipercaya dapat menciptakan keberhentian sesaat (pause) bagi mereka yang tidak murni. Tetapi bagi yang murni tidak dibutuhkan hal semacam itu. Bagi yang murni keterberhentian itu selalu disana. Sering kali, bagi pikiran yang murni, nafas berhenti. Jika pikiranmu murni –murni artinya engkau tidak menginginkan apa pun, tidak mendambakan apa pun, tidak mencari apa pun –keheningan yang murni, kepolosan yang murni, engkau dapat duduk dan secara tiba-tiba nafasmu berhenti.

Ingat ini: Gerakan pikiran membutuhkan gerakan nafas. Pikiran yang bergerak cepat membutuhkan gerakan yang cepat pada nafas. Itu kenapa ketika engkau marah, nafas akan bergerak cepat. Ketika sedang seks, nafas akan bergerak sangat cepat. Itu kenapa di Ayurveda – sebuah system pengobatan herbal di india –mengatakan; usiamu akan menjadi pendek jika terlalu banyak sex yang dilakukan. Usiamu akan lebih pendek, menurut Ayurveda, karena Ayurveda mengukur usiamu berdasarkan nafas. Jika engkau bernafas terlalu cepat, usiamu akan diperpendek.

Ilmu kedokteran modern mengatakan sex membantu peredaran darah, sex membantu relaksasi. Dan oleh karenanya, mereka yang menahan dan menekan sex nya kan mendapatkan masalah, khususnya penyakit jantung. Ilmu kedokteran modern benar, Ayurveda juga benar, walaupun terlihat seperti bertentangan. Tetapi Ayurveda telah ditemukan lima ribu tahun yang lalu. Pada saat itu masyarakat banyak mengerjakan pekerjaan fisik, hidup adalah pekerjaan fisik, sehingga tidak perlu relaksasi, tidak perlu membuat hal-hal buatan untuk membantu peredaran darah.

Tetapi sekarang, bagi mereka yang tidak banyak melakukan pekerjaan fisik, sex menjadi pekerjaan fisik mereka. Itu kenapa ilmu kedokteran modern juga benar untuk manusia modern. Manusia modern tidak banyak melakukan pekerjaan fisik, jadi sex memberikan mereka pekerjaan fisik: jantung berdetak lebih banyak, darah beredar lebih cepat, nafas menjadi mendalam dan masuk sampai ke pusat. Sehingga setelah sex engkau merasa lebih santai dan engkau dapat tidur dengan mudah. Freud mengatakan sex adalah penenang yang paling baik, dan ini benar, sekurang-kurangnya bagi manusia modern.

Di dalam sex nafas akan menjadi cepat, di dalam kemarahan nafas akan menjadi cepat. Di dalam sex pikiran terisi oleh keinginan, birahi, ketidakmurnian. Ketika pikiran murni – tanpa keinginan, tidak mencari, tanpa motivasi; engkau tidak pergi kemana-mana, tetapi tetap ada disini dan saat ini seperti kolam yang polos dan tenang, tanpa riak sedikit pun, maka nafas berhenti sama sekali secara otomatis. Tidak diutuhkan usaha untuk

menghentikannya. Dalam jalan ini, diri yang kecil lenyap dan engkau mencapai diri yang lebih tinggi, diri yang maha tinggi.

Itu saja untuk hari ini.

---

"Saya terinspirasi oleh kebijaksanaan OSHO ketika saya menulis lagu '*How fragile we all are*'; Membaca buku-bukunya memberi saya harapan bagi umat manusia, adalah suatu keharusan bagi setiap orang untuk melihat ke dalam kata-katanya ....."

- Sting, Penyanyi

OSHO Indonesia